

寒假的正确“打开”方式: 做一份让孩子更优秀的假期规划

寒假来临,“神兽出笼”要怎么安置?假期如何安排才更有意义?这是家长们都很关注的话题。其实,寒假是休整期,也是加油期。不妨和孩子一起做一份有意义的寒假规划吧。

前期准备 合适合理更重要

倾听孩子心声,征求孩子意见

孩子是假期计划执行的主体,在制订计划时,应该由家长与孩子共同讨论商量,而不是家长完全包办所有的内容。家长应充分征求孩子的意见,倾听孩子的心声,在沟通中了解孩子的想法。

量身订制假期计划

要充分考虑孩子的具体情况,据此制订一些小目标,如改正一些小缺点,保持一些好习惯,或者弥补学习上的一些薄弱之处。一定要注意的是,寒假时间有限,这些目标不要订得太太、太难,否则孩子很难坚持下来。

充分调动孩子的积极性

家长不能只关注学习,而忽略了孩子的兴趣,造成孩子对这份计划没有完成的热情,甚至有抵触心理。我们可以把孩子想要做的事情也纳入计划当中。比如孩子想去哪里玩、想看什么书或者电影,这样可以提高孩子完成计划的积极性。但要注意合理分配学习和玩耍时间,不要本末倒置。

时间安排要张弛有度

寒假期间,孩子整体学习状态不像上学时一样紧绷,如果再制订高强度的学习计划,孩子很难坚持下来。我们要尽量做到张弛有度,可以以半个小时为单位,制订任务。每天可以留一个小时的空白时间,用于调整。

家长以身作则,及时监督引导

很多低年级的孩子,自律性会比较差,需要家长进行监督和引导,但一定要注意说话方式,以引导为主。同时,家长的作息习惯也会对孩子产生潜移默化的影响,家长尽量要做到以身作则。

分阶段合理规划

中小学寒假一般有一个多月左右的时间,可以划分为三个阶段,每个阶段的重点任务不同:

1.调整阶段

时间:正式放寒假——除夕之前

主要任务:孩子刚结束一学期紧张的学习和考试,身心还没有完全放松下来,这一阶段,应该趁着孩子对学习的知识仍然很熟悉,加紧完成寒假作业,同时多吃一些与学习有关的安排,如看书、学英语,有机会也可以多参加一些实践活动。

2.放松阶段

时间:除夕——大年初六

主要任务:春节期间,大部分的家庭都会走亲访友,孩子能够学习的时间并不多。

这一阶段是难得的亲子时光,家长们可以好好利用这段时间,带着孩子走亲访友,感受过年氛围,或是一起做一些家务、小手工等,让自己和孩子都能在愉快的氛围下好好放松心情。

3.收心阶段

时间:大年初七——开学前

主要任务:这段时间,重点是帮助孩子调整作息时间与学习状态,为开学做好准备。一方面做好寒假作业的扫尾工作,调整作息时间和情绪;另一方面要准备新学期用品,预习新学期学习内容,帮助孩子提早进入学习状态。

我们要根据孩子的年纪大小、平时的作息规律、寒假作业的多少等情况制订每日计划。第二天的作息时间表,最好在一天就确定下来,但不要一次性制订很多天的作息表,这样不利于调整和执行。

初高中阶段,可适当侧重于知识层面的查漏补缺;小学高年级阶段,可适当侧重于兴趣爱好的培养;小学低年级和幼儿园阶段,可侧重于生活和学习习惯养成。

寒假必做9件事

以下9件事都很有意义,建议家长在与孩子制订计划时参考:

1.完成寒假作业

寒假作业是孩子这个假期必须要完成的任务,一定要按照老师的要求,认真完成。完成寒假作业的同时,还应对上学期的学习内容进行查漏补缺,为新学期的学习做好准备。

2.锻炼身体

寒假期间,每天至少应安排1个小时的锻炼时间,比如跑步、打球、游泳等,建议让孩子和小伙伴一起进行。在锻炼之余,还可以增进孩子和同龄人的交流。

3.课外阅读

建议结合兴趣或老师推荐的书单,选择一本或几本好书,让孩子每天认真读书1—2个小时。阅读过程中,不妨让他做好读书笔记,如摘录一些自己认为好的句子、词语,写写自己的心得体会,可以是一两句话,也可以是一篇读后感。

4.学习英语

坚持让孩子每天学30分钟英语,背单词,读课文,练习听力、口语,可以促进

孩子良好语感的养成。

5.发展兴趣爱好

孩子自己感兴趣又有意义的事情,利用寒假时间多做吧!例如音乐、美术、舞蹈、书法、摄影等,发展一技之长。

6.做家务

寒假期间,家长要有意识地引导孩子做一些力所能及的家务活,例如打扫卫生、做简单的饭菜、照顾宠物等,锻炼孩子的独立生活能力,培养孩子的责任心。

7.社会实践

可以让孩子参加一些社会实践,如去敬老院看望老人、帮助环卫工人清扫街道、做社区小小安全员等。让孩子在实践中体会劳动的价值,感悟爱的意义。

8.注意安全

今年寒假,因为受疫情影响,很多家庭都取消了原本的旅游行程,改为居家度假。这个假期保证全家人的身体健康和安全成为首要任务,建议每个家庭都能引导孩子做好个人防护。

避免孩子养成这些坏习惯

寒假期间,脱离了学校的约束和老师的管束,时间和纪律上都很自由,如果家长再不严管,孩子就很容易养成下面这些坏习惯。

·睡懒觉

寒假不用早上上学,孩子又贪睡,难免要睡会儿懒觉,稍微晚一点儿不是问题,偶尔睡个懒觉也不是问题,但是孩子天天睡懒觉,每天都错过早餐,那就成问题了。

一是错过早餐对身体不好,二是导致生物钟混乱,开学又要重新调整,对此,家长一定要引起重视。

在孩子的寒假作息时间表上,家长可以放松,但是绝对不能放纵。

·玩手机

寒假期间,很多家长比较忙,没时间陪孩子,直接就拿手机打发孩子,或者手机随处放,孩子拿起来就开始玩。

玩手机可不是什么好事,对于孩子来说,特别容易沉迷,一旦沉迷其中,自然没了学习的心思。

家长要注意,千万不要用手机打发孩子,多花时间陪陪孩子,给孩子安排一些既有趣又有意义的活动,让孩子的寒假不无聊,更不会沉迷于手机。

·吃零食

没有哪个孩子能抵抗零食的诱惑,尤其是放假在家,零食随手可得,家长对此也比较放松。

孩子偶尔吃点零食没什么问题,但是吃多了可不是什么好事。甚至有孩子把零食当饭吃,等到了饭点儿就吃不下饭,更是不好的习惯。

家长在孩子的零食管控方面要严格一点儿,给孩子定下规矩,每天可以吃什么,吃多少,让孩子吃零食有节制。

“千里之行,始于足下”,好的假期计划,更需要强大的执行力。计划一旦制订了,就要坚决执行,和孩子一起加油。希望每个孩子和家长都能收获一个高效而快乐的寒假。

露荷